



时尚美人丛书

与气质美女媲美

(台湾) 简芝妍◎编著
*Fashional
Beauty*

穿衣公主

中国人口出版社



与气质美女媲美

(台湾) 简芝妍◎编著

*Fashional
Beauty*

穿衣公主



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

穿衣公主/简芝妍编著. —北京:中国人口出版社,2006. 10
(时尚美人丛书·女性健康系列)
ISBN 7-80202-382-3

I. 穿… II. 简… III. 女性—服饰美学—基本知识 IV. TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第111780号

本书原出版者为大利文化股份有限公司,经授权由中国人口出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号:01—2006—5673

穿衣公主

简芝妍 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880×1194 1/24
印 张 10.75
字 数 65千字
版 次 2006年10月第1版
印 次 2006年10月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80202-382-3/R·550
定 价 19.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PREFACE 前言

穿对衣服，突显特性，展现自信！

合宜的穿着，能带给人正面且良好的印象，进而为你的职场加分，而不合宜的穿着，将会使你的形象大打折扣。

你懂得穿着吗？无论是社会经验丰富的上班族还是刚进入社会的人，对于服装的选择与搭配，其实都需要特别地留意。

由于穿着是一种立体且活动的色彩雕塑，当你穿着得体的服装，往往能够吸引到赞赏的目光；相反地，若穿着不适合自己的服装，往往会收到反效果，使得自身的优点被掩盖，而缺陷表露无遗。

因此，在本书中，我们强调并主张每个人在选定穿着、进行造型之前，应该先彻底了解自我，并且对于自己的身材有清楚的认识。

没有一个人的身材是天生完美的，而服装的作用就在于修饰身材的缺点与展现身材的优点，而不是用来凸显身材缺陷。

所以，当我们在选择服装时，就要排除任何会对身材产生扣分效果的因素，不管是样式还是质料等等。

不同的材质如亚麻、棉、真丝、羊毛、皮革，各代表着不同的风格，适合不同的出席场合，不同性格的人穿着。而不同的质料也有其特性，质料本身也具有修饰或凸显身材的作用。有的质料特别柔软，容易凸显出身材的缺点，有的质料则坚挺，能给予身材很好的修饰作用。而不同的质料也要搭配好的剪裁，才能创造出良好的修饰效果。

大家最为烦恼的，往往就是身材的缺陷，该如何通过衣着来修饰，其实这也是衣着的重要功能。应该要注意的是，衣着与自己身体是否能够产生协调性，对于身材本身的缺陷，是否能产生

PREFACE

修饰的作用。如果是，才能算是完美的穿着搭配。

服装除了符合自己的身材与脸型、肤色等身体要素外，穿对场合与地点也非常重要。有的人喜欢将晚宴的服饰穿到上班场合，这往往会与周围气氛产生不协调的效果，显得非常突兀。

过与不及都会成为穿着上的问题。有的人是过度随意，即使出席晚宴或婚礼场合，也穿着普通的牛仔裤或休闲服，这样不仅对于自身形象显得不够重视，对于宴会主人也是相当失礼的表现。

本书依场合、身材、职业与特殊需求等篇章来谈，并针对其中服装的搭配与选择，有详尽的介绍与说明。另外，也针对职业场合的穿着特别提出建议，衣着的质料、款式、配件等，都能为本书读者的衣着产生加分效果。

男性的穿着类型虽然比女性要来得简单，但是其中的质料与样式的搭配，有更多的学问，而且男性的穿着更关乎着职场的地位与礼节，因此往往使得许多男性感到烦恼。本书也为男性的穿着，在造型与选择衣着上提出了特别的建议。

本书还可以作为刚进入职场的人学习穿着入门书，甚至平常对于服装没有概念的人，也可以透过这本书，来理解与学习更多有关穿衣的密码。学习百分百爱自己的身体，并且努力学习衣着的搭配法，运用各种衣着与搭配技巧，来衬托出每个人的独特特点。

希望通过这本书的介绍，让诸多对于自身穿着没有自信的人，能充分地理解自己的个性特质，重新认识到自己的身材优点，选择合适自己的材质来穿着，找到造型与搭配的乐趣，凸显自身的特色，展现独特的魅力，进而成为一个更有自信的人，成就完美人生。



Part1 BASE 观念

一、衣服为什么总是少一件 / 3

1. 买衣服前先列清单 / 4
2. 编列一季或一年的预算 / 4
3. 单品购买以能搭配为原则 / 5
4. 多看、多比较,不吃亏 / 6
5. 找人作伴一起血拼 / 6

6. 考虑职业、场合、休闲类型 / 7
7. 衣服的选购也要考虑保养与洗涤 / 7

二、穿对衣服先从认识自己开始 / 9

1. 选择适合自己的流行风 / 10
2. 找出自我整体特色 / 11
3. 搭配出整体造型 / 14

Part2 SENSE 美感

一、基本款 / 19

1. 衬衫 / 20
2. 外套 / 23
3. 上衣 / 27
4. 裙子 / 29
5. 裤子 / 38
6. 套装 / 44
7. 运动服装 / 46



[CONTENTS]

二、质料 / 47

1. 麻质 / 48
2. 棉质 / 48
3. 毛质 / 49
4. 丝质 / 49
5. 皮革 / 50
6. 人造皮 / 50

3. 秋季型 / 63

4. 冬季型 / 64

三、运用颜色搭配,有效修饰

身材 / 65

1. 颜色的收缩与膨胀效果 / 66
2. 颜色的轻快感与沉重感 / 67
3. 颜色的距离感 / 68
4. 颜色的平衡感 / 70

Part3 COLOR 色彩

一、你的肤色是哪一种? / 53

1. 暖色调肤色 / 55
2. 冷色调肤色 / 56
3. 偏黑色调肤色 / 57
4. 棕色肌肤 / 58

二、色彩的能量 / 60

1. 春季型 / 61
2. 夏季型 / 62



目 录

CONTENTS

四、运用花色搭配,有效修饰

身材 / 73

1. 花布——扩散效果 / 74
2. 格子布——效果大不同 / 77

五、选对颜色,突显形象 / 81

1. 黑色——专业、权威 / 82
2. 白色——专业、开朗 / 86
3. 红色——积极、热情 / 88
4. 蓝色——沉静、崇高 / 89
5. 绿色——温和、协调 / 91
6. 咖啡色——稳重、低调 / 92
7. 灰色——安全、平实 / 94
8. 紫色——华丽、优雅 / 95
9. 米色——优雅、亲和 / 96
10. 黄色——成熟、温暖 / 97



Part4 BODY 体型

一、不同体型的穿衣诀窍 / 101

1. 娇小身材 / 102
2. 葫芦型身材 / 106
3. 水梨型身材 / 107
4. 运动型身材 / 110
5. 上身丰满下身扁平型身材 / 112
6. 长腰型身材 / 114
7. 丰满型身材 / 116
8. 倒三角型身材 / 118
9. 整体肥胖型身材 / 119

二、局部的修饰诀窍 / 123

1. 修饰脸型的穿着诀窍 / 124
2. 修饰脖子的穿着诀窍 / 128
3. 修饰肩膀的穿着诀窍 / 130

[CONTENTS]

- 4. 修饰腰部的穿着诀窍 / 133
- 5. 修饰胸部的穿着诀窍 / 136
- 6. 修饰臀部的穿着诀窍 / 139
- 7. 修饰腹部的穿着诀窍 / 144
- 8. 修饰大腿的穿着诀窍 / 147
- 9. 修饰小腿的穿着诀窍 / 152



Part5 STYLE 风格

一、质料决定你的专业性 / 157

- 1. 与专业的领导风格相联结 / 158
- 2. 选择好质料的服装诀窍 / 159

二、专业的穿着款式 / 162

- 1. 套装 / 163
- 2. 长裤 / 164
- 3. 裙子 / 166
- 4. 衬衫 / 168
- 5. 外套 / 170
- 6. 背心 / 172
- 7. 风衣与大衣 / 173



三、计划性穿出专业形象的诀窍 / 174

- 1. 出席的场合 / 175
- 2. 穿着类型 / 175
- 3. 整体造型的协调性 / 176

四、职场穿着造型原则 / 177

1. 尽量选择一个质感好的手提包 / 178
2. 要保持衬衫的干净 / 178
3. 头发的长度要适中 / 179
4. 职场穿着中要特别注意自己的鞋子 / 179
5. 职场穿着要注意根据环境的
不同而调整 / 180
6. 职场中尽量选择相对保守的穿着 / 181
7. 职场负分穿着小提醒 / 182

五、男性如何穿着得体 / 184

1. 衬衫篇 / 185
2. 西装篇 / 193
3. 男性负分穿着小提醒 / 198
4. 周五上班日的穿着注意原则 / 200

目 录 CONTENTS

Part6 ACCESSORY 配件

一、手提包 / 205

1. 身材的特色考量 / 206
2. 色彩的选择 / 209
3. 大小的考量 / 210
4. 款式的考量 / 213
5. 材质的考量 / 214

二、鞋子 / 217

1. 搭配与选择 / 218
2. 兼顾时髦与足部健康 / 221
3. 选购鞋子的诀窍 / 225

三、首饰 / 230

1. 项链 / 231
2. 耳环 / 233
3. 戒指 / 241





Part 1

时尚美人丛书

BASE 观念



Chuangyi Gongzhu

BASE 观念

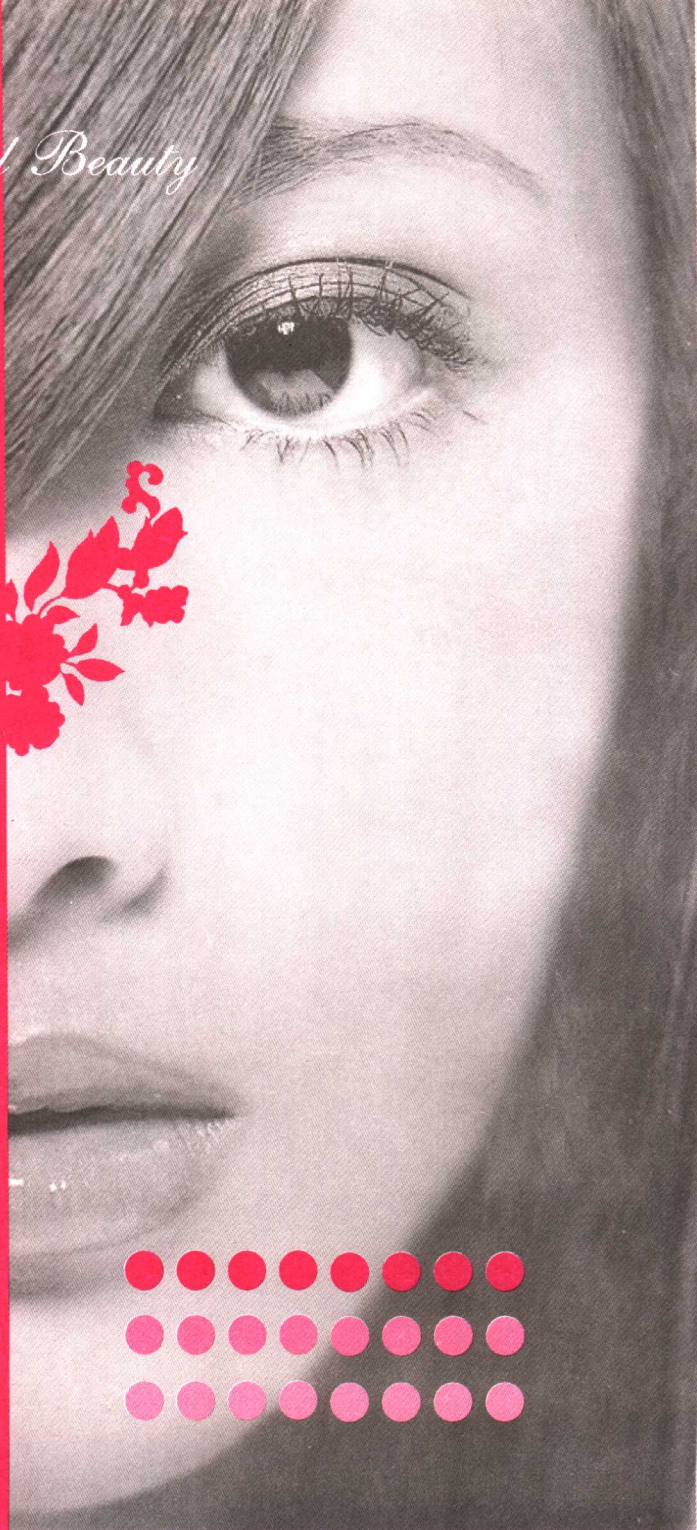
Fashional Beauty

在你开始学习如何穿衣、选择衣服之前，不妨先来好好了解自己，这对于你在日后挑选衣服，将产生莫大的帮助。

穿衣服固然是一种学问，而挑选与购买衣服也是一种需要学习的知识。如果你只会穿衣服，但却不懂得有效挑选衣服或整理你的衣服，那么，也只能算是半个穿衣高手。

你可以先从整理衣柜下手，了解自己有多少常穿的衣服、有多少几乎不穿的衣服，先进行一番检视。

接着你应该更清楚地了解到自己的气质、个性与身体的特质与缺点，这样才能在采购衣服与搭配衣服时，轻松地找到适合自己的服饰，不至于盲目地买衣穿衣，却无法有效地突显自己的优点。



P1 衣服为什么总是少一件

Fashional Beauty

许多人的衣柜里总是堆着大批的衣服，许多衣服一年可能只穿一两次，或是从来没穿过。

你或许经常买不适合自己的衣服，这样不仅浪费，同时也占满了你的衣柜空间。而误买的衣服，也有可能让你看不清楚自己到底穿什么才合适。因此你不妨先学习采买衣服的诀窍，这样可以帮助你买到真正适合自己的衣服。

1. 买衣服前先列清单 ❖❖

每次逛街买衣服前，先检视自己衣柜中原有的衣服，了解自己目前已有的款式和颜色，再列出清单，找出自己目前真正需要的服饰。

许多人经常盲目地购物，完全是因为平常没有整理衣柜的习惯，因此会经常买到类似的款式与颜色，造成不必要的浪费。

尤其在大拍卖的时候，许多人往往被便宜的价格吸引，冲动之下买了不适合自己的衣服。

2. 编列一季或一年的预算 ❖❖

对于自己一季或一年内要购买的衣服，应该编列预算，特别像一



些单品，如上衣、裙子、洋装等常买的单品项目，都应该单独列出预算，这样可以避免买到重复的商品，甚至消费超出自己能力负担。

从经济的角度来讲，衣服宁可单价高而数量少，也不要单价低而数量多。

因为衣服越多时，在选择搭配上越是困难。而选择稍微贵一点的衣服，质量相对较高，在保养和维护上也可以比较耐久，符合经济原则。

不妨同时列出衣服的购买清单和配件的清单，并列价格与预算，这样在采买时才不会因为过于冲动，而买到过多不合适的服饰。



3. 单品购买以能搭配为原则

购买各种单品时，应该多考虑样式与颜色，最好挑选能搭配原本衣橱中两件以上的衣

服，这样采购的单品穿的机会很多，不至于造成浪费。

4. 多看、多比较，不吃亏 ❖❖

买衣服千万不要冲动，应该养成多看与多比较的习惯，所挑选的某件单品不需要急着买下，应该冷静地比较其他店家的货色，因为有时往往能够以更便宜的价格买到更美丽的衣服。

5. 找人作伴一起血拼 ❖❖

避免盲目、冲动地购买衣服，可以找同伴一起同行，不仅可以交换心得，还可以在对方冲动时让对方冷静，因为冲动的购物往往会买到不合适自己的衣服。



6. 考虑职业、场合、休闲类型

正视自己的职业与角色，以及工作与休闲活动的类型，然后考虑这些场合适合穿着的衣服。

如果你的正式社交场合很少，也很少参加晚宴，那么就算橱窗中的晚礼服再怎么美丽，恐怕都不需要购买。没有机会穿着的衣服，就算再美，放在衣橱中也只是浪费空间。



7. 衣服的选购也要考虑保养与洗涤

服装的购买与选择，还要从衣着保养的角度来考虑，要尽量购买容易维护与保管的服装，尤其在洗涤、熨烫、收藏各方面能帮助你更有效地保养与整理，而不是需要花费大量

Chuangyi Gongzhu